帮你减少焦虑

至天使,

我特地去看了《控制焦虑》这本书，由心理学大师阿尔伯特•埃利斯著，希望能帮你减少焦虑。

但你要保证读完这篇文章，不能半途而废哦！不然会抑郁的呢。

我对焦虑的理解是没有把握实现目标所产生的害怕。（对期望可实现性的担忧）

例子：

1 让你考幼儿园数学50/100分应该比硕士毕业论文更轻松吧？

2 但要是幼儿园数学考砸了，比起中央电视台直播你考砸跟永远没人知道哪个更好受？

首先，目标什么的，成不成功，失不失败都可以不重要！

开心就完事了！

死应该是人生中的大事了吧，那比方说你死前，死时，死后都是开开心心的，那还要担心死吗？

好啦！ 我解释一下为什么成功和失败都可以不重要，而开心就完事了。

先讨论成功

就算你成为了某大国的老大（美国总统），你觉得过了五千年，要么几十万年后还会有几个人是主动去了解你的呢？普通人连每个朝代都懒得记呢 哈哈哈

还有**目标越大**，达到它的步骤就越复杂，能把握（成功）的程度当然就越少啦，那**焦虑就更多**啦，就像这几张图。

1

在30岁前当上国家银行总行行长

比方每三年升级一次（概率20%）留级（概率80%）



给自己整一个微笑

自己想象有多简单 嘻嘻嘻



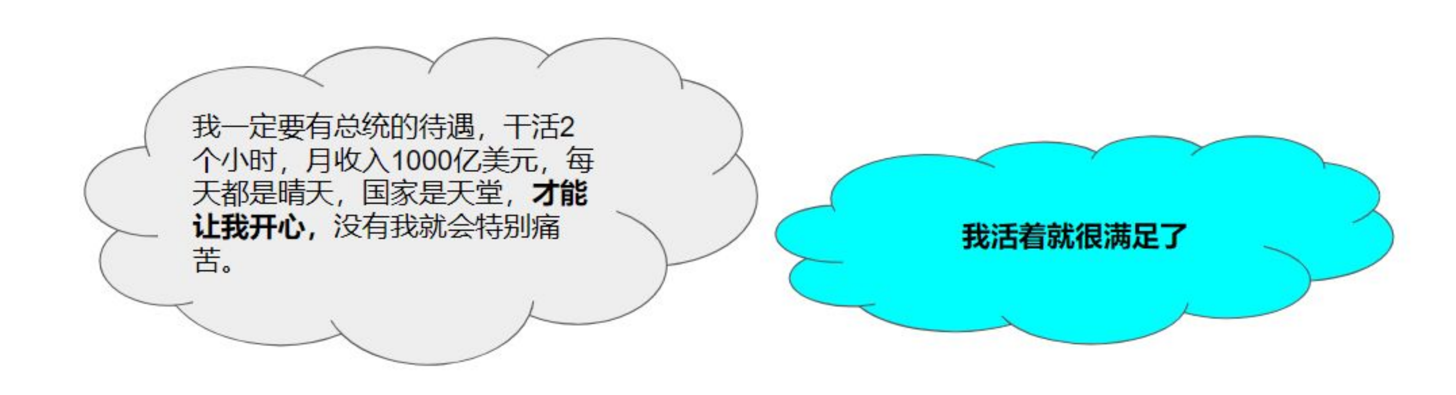
哪个目标让你心情更愉快就选哪个

2

我要全世界77亿人都喜欢我

只要有一个人不反感我就行了

3



哪个目标能让你更舒服就选哪个

所以要降低期望啊！

现在来讨论失败，我们来做个最坏的打算，在未来你意外的按了毁灭一半人类的按钮（灭霸），全世界每个人（注意：包括你和你爱的人）都失去了亲属和好友，你被全球通报成为人类历史上最邪恶的人，你爱的人也被其他人伤害的很惨，而你接下来的时光会被痛苦最大化到死（自己想象，每个人最害怕的不一样）。

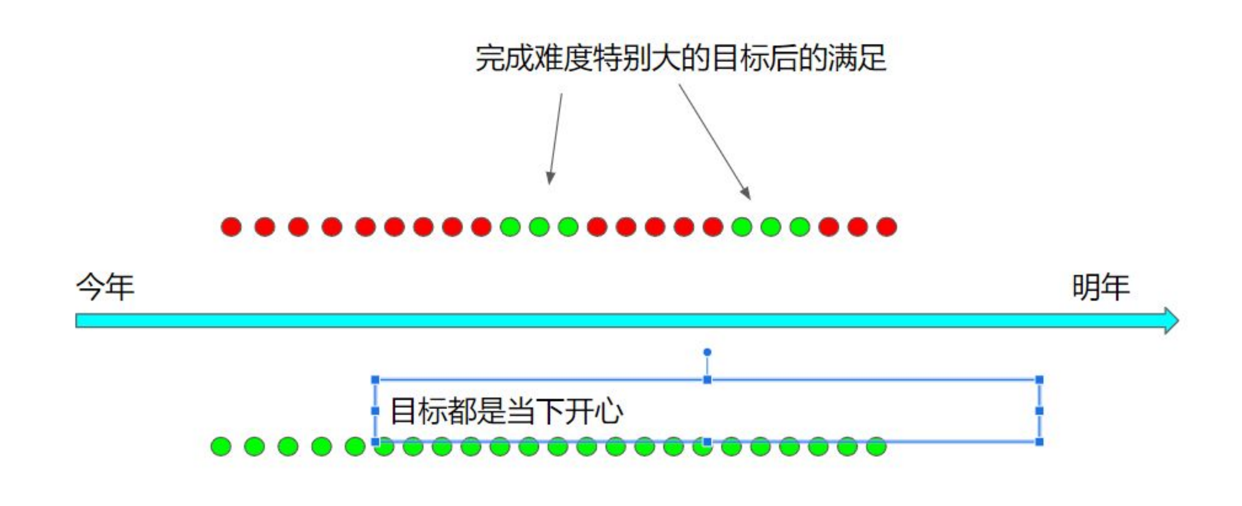
觉得不可能吧？！哈哈哈 不可能那你干嘛非得要放大那些让你焦虑的事情的可能性和严重程度呢？你这是没事找痛苦啊！

那就算你焦虑的真的发生了，也**一切都会过去的**，早毁灭跟晚毁灭，规律不在乎，总有一天宇宙会从有变成无，过段时间宇宙也会从无变到有（意思是长期来讲历史都不存在的，一切都没有意义）。

但是还是那句话，开心就完事了，认认真真的热爱当下所做的事情，其他的就爱咋咋地吧！(当你真正开心的时候是不会想人生有没有意义的，现在活着能赚一点开心就赚一点开心，你开心的话旁边的人也会自然地被你的积极情绪感染）

我希望你认认真真的热爱当下所做的事情是因为很多时候着急也没用，很多事情运气的成分是有的，我觉得尽人事就像是选择彩票的种类和购买彩票的数量，那中头奖还是三等奖还是鼓励证书终究要取决于概率呢。

你着急未来能实现目标不也是为了未来的当下快乐吗？那你要是现在的当下也可以快乐那区别也不大呀！给你看张图



最后，**尝试看淡一切**，试着把自己当成通过第一视角看电影的人，每个人的故事都不一样，**让自己开心最大化就完事了**。很多你想帮的事却帮不了的事就不管它就行了，其实做好自己的事，把GDP（国内生产总值）提高了，就是间接地帮那些能管的人更轻松地做好事了。

去看看关于宇宙的视频吧，我相信是有缘人的福气！

参考

1 《控制焦虑》 （美）阿尔伯特•埃利斯

2 Pixabay

https://pixabay.com/photos/laptop-computer-browser-research-2561221/

https://pixabay.com/photos/cube-smilies-laugh-funny-feelings-1644387/